*Приложение 1*

**Тематическое планирование по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока | Основные элементы содержания | Виды деятельности | Контроль | Дата |
| **1. Введение (3 часа)** | | | | | | |
| **1** | Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. | Урок открытия нового знания | Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.  Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте. | Регулятивные: определяют после­довательность промежуточных це­лей с учётом конечного результата; составляют план и определяют по­следовательность действий. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения познавательных задач, выбирают наиболее эффективные из них. Коммуникативные: договаривают­ся о распределении функций и ролей в совместной деятельности; задают вопросы, необходимые для органи­зации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром |  |  |
| **2** | Окружающая среда и безопасность. | Урок общеметодологической направленности | Проблемы безопасного взаимодействия человека со средой его обитания – бытовой, городской, природной, производственной; раскрывает правила физического и психического поведения человека, попавшего в чрезвычайную ситуацию. | Познавательные: ставят и формулируют проблему урока, самостоятельно создают алгоритм деятельности при решении проблемы. Коммуникативные: проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач (задают вопросы, формулируют свои затруднения, предлагают помощь и сотрудничество).  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу, учитывают выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | **Текущий** |  |
| **3** | Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ. | Урок общеметодологической направленности | Проблемы безопасного взаимодействия человека со средой его обитания – бытовой, городской, природной, производственной; раскрывает правила физического и психического поведения человека, попавшего в чрезвычайную ситуацию. | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения познавательных задач, выбирают наиболее эффективные из них.  Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; задают вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.  Регулятивные: определяют последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата, составляют план и алгоритм действий. | **Текущий** |  |
| **2. Зависит ли здоровье от образа жизни? (2 часа)** | | | | | | |
| **4** | Закаливание как способ тренировки организма. | Урок общеметодологической направленности | Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения познавательных задач, выбирают наиболее эффективные из них.  Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; задают вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.  Регулятивные: определяют последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата, составляют план и алгоритм действий. | **Текущий** |  |
| **5** | Правила личной гигиены. | Урок рефлексии | Расширение кругозора. Русская баня и здоровье; польза закаливания. | Познавательные: выбирают наиболее эффективные способы решения задач, контролируют и оценивают процесс и результат деятельности  Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Регулятивные: адекватно воспринимают предложение и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей | **Текущий** |  |
| **3. Правильное питание (4 часа)** | | | | | | |
| **6** | Правила рационального питания. | Урок рефлексии | Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье.  . | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с постав­ленной задачей и условиями её ре­ализации, в том числе во внутрен­нем плане.  Познавательные: ставят и формулируют цели и проблему урока; осознанно и произвольно строят сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.  Коммуникативные: адекватно ис­пользуют речевые средства для эф­фективного решения разнообразных коммуникативных задач | **Текущий** |  |
| **7** | Белки, жиры, углеводы. | Урок рефлексии | Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма. | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с постав­ленной задачей и условиями её ре­ализации, в том числе во внутрен­нем плане.  Познавательные: ставят и формулируют цели и проблему урока; осознанно и произвольно строят сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.  Коммуникативные: адекватно ис­пользуют речевые средства для эф­фективного решения разнообразных коммуникативных задач | **Текущий** |  |
| **8** | Продукты питания как экологический фактор. | Урок рефлексии\ Урок развивающего контроля | Продукты питания как экологический фактор. Опасные продукты питания. Качество продуктов питания. Продукты питания как экологический фактор. | Регулятивные: ставят учебную задачу, определяют последователь­ность промежуточных целей с учё­том конечного результата, состав­ляют план и алгоритм действий.  Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познава­тельную цель, используют общие приёмы решения задач.  Коммуникативные: допускают возможность различных точек зре­ния, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | **Тематический** |  |
| **9** | Питание и Диета. | Урок общеметодологической направленности | Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благотворное воздействие зелёного чая | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с постав­ленной задачей и условиями её ре­ализации, в том числе во внутрен­нем плане.  Познавательные: ставят и формулируют цели и проблему урока; осознанно и произвольно строят сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.  Коммуникативные: адекватно ис­пользуют речевые средства для эф­фективного решения разнообразных коммуникативных задач | **Текущий** |  |
| **4.** **Психическое здоровье человека (4 часа)** | | | | | | |
| **10** | Психическое здоровье — эмоциональное благополучие человека | Урок рефлексии | Психическое здоровье — эмоциональное благополучие человека. | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с постав­ленной задачей и условиями её ре­ализации, в том числе во внутрен­нем плане.  Познавательные: ставят и формулируют цели и проблему урока; осознанно и произвольно строят сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.  Коммуникативные: адекватно ис­пользуют речевые средства для эф­фективного решения разнообразных коммуникативных задач | **Текущий** |  |
| **11** | Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать собой». | Урок рефлексии | Способность управлять эмоциями, спокойно решать возникающие проблемы. Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать собой». | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с постав­ленной задачей и условиями её ре­ализации, в том числе во внутрен­нем плане.  Познавательные: ставят и формулируют цели и проблему урока; осознанно и произвольно строят сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.  Коммуникативные: адекватно ис­пользуют речевые средства для эф­фективного решения разнообразных коммуникативных задач | **Текущий** |  |
| **12** | Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. | Урок общеметодологической направленности | Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. | Познавательные: ставят и формулируют цели и проблему урока; осознанно и произвольно строят сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого характера.  Коммуникативные: адекватно используют речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане. | **Текущий** |  |
| **13** | Информационная безопасность | Урок общеметодологической направленности\ Урок развивающего контроля | Информационная безопасность. | Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей  Познавательные: выбирают наиболее эффективные способы решения задач, контролируют и оценивают процесс и результат деятельности  Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | **Тематический** |  |
| **5. Социальное здоровье человека (3 часа)** | | | | | | |
| **14** | Человек — социальное существо, член общества. | Урок общеметодологической направленности | Человек — социальное существо, член общества. Социальная среда — обязательное условие развития человека.  . | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с постав­ленной задачей и условиями её ре­ализации, в том числе во внутрен­нем плане.  Познавательные: ставят и формулируют цели и проблему урока; осознанно и произвольно строят сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.  Коммуникативные: адекватно ис­пользуют речевые средства для эф­фективного решения разнообразных коммуникативных задач | **Текущий** |  |
| **15** | Общение — ценная деятельность человека. | Урок общеметодологической направленности | Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека.  Общение — ценная деятельность человека. | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с постав­ленной задачей и условиями её ре­ализации, в том числе во внутрен­нем плане.  Познавательные: ставят и формулируют цели и проблему урока; осознанно и произвольно строят сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.  Коммуникативные: адекватно ис­пользуют речевые средства для эф­фективного решения разнообразных коммуникативных задач | **Текущий** |  |
| **16** | Круг интересов человека. Фанаты и поклонники. | Урок общеметодологической направленности | Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.  Расширение кругозора. Дети - маугли | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с постав­ленной задачей и условиями её ре­ализации, оценивают правильность выполнения действия .Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познава­тельную цель, используют общие приёмы решения поставленных задач.  Коммуникативные: участвуют в кол­лективном обсуждении проблем, проявляют активность во взаимо­действии для решения коммуника­тивных и познавательных задач | **Текущий** |  |
| **6.** **Репродуктивное здоровье подростков и его охрана (2 часа)** | | | | | | |
| **17** | Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. | Урок общеметодологической направленности | Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. | Регулятивные: ставят учебную за­дачу, определяют последователь­ность промежуточных целей с учё­том конечного результата, состав­ляют план и алгоритм действий.  Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познава­тельную цель, используют общие приёмы решения задач.  Коммуникативные: допускают возможность различных точек зре­ния, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | **Текущий** |  |
| **18** | Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста. | Урок общеметодологической направленности | Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста. | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с постав­ленной задачей и условиями её ре­ализации, в том числе во внутрен­нем плане.  Познавательные: ставят и формулируют цели и проблему урока; осознанно и произвольно строят сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.  Коммуникативные: адекватно ис­пользуют речевые средства для эф­фективного решения разнообразных коммуникативных задач | **Текущий** |  |
| **7.** **Как вести себя при пожаре. Чрезвычайные ситуации в быту (9 часов)** | | | | | | |
| **19** | Причины пожаров. Поражающие факторы пожара | Урок общеметодологической направленности \Урок рефлексии | Пожар — чрезвычайная ситуация. Причины пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом. Правила безопасности при пользовании бытовой химией | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, задают вопросы, строят понятные для партнера высказывания. Регулятивные: ставят учебные задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что ещё не известно. | **Текущий** |  |
| **20** | Правила пожарной безопасности. | Урок общеметодологической направленности | Средства пожаротушения. Виды, марки огнетушителей их предназначение. | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель, используют общие приемы решения задач. Коммуникативные: допускают возможность различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии  Регулятивные: ставят учебную задачу, определяют последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата, составляют план и алгоритм действий | **Текущий** |  |
| **21** | Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. | Урок общеметодологической направленности\ Урок развивающего контроля | Понятие – эвакуация, виды эвакуации. Организация эвакуации из горящего здания. Помощь при ожогах. | Познавательные: самостоятельно создают алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: учитывают разные мнения и стремятся к координации различных позиций в сотрудничестве, формулируют собственное мнение и позицию.  Регулятивные: учитывают установленные правила в планировании и контроле способа решения, осуществляют пошаговый контроль. | **Тематический** |  |
| **22** | Помощь при ожогах. | Урок общеметодологической направленности\Урок рефлексии | Правила оказания первой помощи. | Познавательные: ставят и формулируют проблему урока, самостоятельно создают алгоритм деятельности при решении проблемы. Коммуникативные: проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач (задают вопросы, формулируют свои затруднения, предлагают помощь и сотрудничество).  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу, учитывают выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | **Текущий** |  |
| **23** | Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах. | Урок общеметодологической направленности | Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах. | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения познавательных задач, выбирают наиболее эффективные из них.  Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; задают вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.  Регулятивные: определяют последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата, составляют план и алгоритм действий. | **Текущий** |  |
| **24** | Электричество | Урок общеметодологической направленности | Правила пользования электрическими приборами. Оценка обстановки при электро травмах, первая помощь. | Познавательные: ставят и формулируют цели и проблему урока; осознанно и произвольно строят сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого характера.  Коммуникативные: адекватно используют речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане. | **Текущий** |  |
| **25** | Газ в доме. | Урок общеметодологической направленности\Урок рефлексии | Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении бытовым газом. | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель, используют общие приемы решения поставленных задач  Коммуникативные: участвуют в коллективном обсуждении проблем, проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия | **Текущий** |  |
| **26** | Первая помощь при электрической травме. | Урок общеметодологической направленности\Урок рефлексии | Правила оказания помощи пострадавшим от электрическим током. | Познавательные: выбирают наиболее эффективные способы решения задач, контролируют и оценивают процесс и результат деятельности  Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Регулятивные: адекватно воспринимают предложение и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей | **Текущий** |  |
| **27** | Правила безопасности при пользовании бытовой химией | Урок общеметодологической направленности\ Урок развивающего контроля | Правила безопасности при использовании бытовой химией. Первая помощь при отравлении. | Познавательные: выбирают наиболее эффективные способы решения задач, контролируют и оценивают процесс и результат деятельности  Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Регулятивные: адекватно воспринимают предложение и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей | **Тематический** |  |
| **8. Разумная предосторожность. Опасные игры (7 часов)** | | | | | | |
| **28** | Досуг в городе. | Урок общеметодологической направленности | Каких мест лучше избегать. Личная безопасность. | Познавательные: используют знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения познавательных задач.  Коммуникативные: аргументируют свою позицию и координируют ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане. | **Текущий** |  |
| **29** | Как вести себя на улице. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. | Урок общеметодологической направленности | Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывается в современном городе. Правила поведения при нападении | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения познавательных задач, выбирают наиболее эффективные из них.  Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; задают вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.  Регулятивные: определяют последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата, составляют план и алгоритм действий. | **Текущий** |  |
| **30** | Правила поведения при нападении. Подручные средства самообороны. | Урок рефлексии | Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище. | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, задают вопросы, строят понятные для партнера высказывания  Регулятивные: ставят учебные задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно | **Текущий** |  |
| **31** | Места, где играть запрещено. | Урок общеметодологической направленности | Опасности, которые скрывает карьер. | Познавательные: ставят и формулируют проблему урока, самостоятельно создают алгоритм деятельности при решении проблемы.  Коммуникативные: проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач (задают вопросы, формулируют свои затруднения, предлагают помощь и сотрудничество)  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу, учитывают выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | **Текущий** |  |
| **32** | Экстрим в игре и спорте. | Урок общеметодологической направленности | Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстрим в игре и спорте. | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель, используют общие приемы решения задач.  Коммуникативные: допускают возможность различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии  Регулятивные: ставят учебную задачу, определяют последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата, составляют план и алгоритм действий. | **Текущий** |  |
| **33** | Урок контроля и коррекции знаний | Урок развивающего контроля | Контроль и коррекция знаний, умений по теме «Опасные игры» | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с постав­ленной задачей и условиями её ре­ализации, в том числе во внутрен­нем плане.  Познавательные: ставят и формулируют цели и проблему урока; осознанно и произвольно строят сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.  Коммуникативные: адекватно ис­пользуют речевые средства для эф­фективного решения разнообразных коммуникативных задач | **Предварительный** |  |
| **34** | Итоговое повторение и обобщение по курсу *Защита проектов* | Урок развивающего контроля | Итоговое повторение и обобщение по курсу «ОБЖ 7 класс» *Защита проектов по курсу «ОБЖ 7 класс»* | Определяют внутреннюю по­зицию обучающе­гося на уровне положительного отношения к об­разовательному процессу, пони­мают необходи­мость учения, выраженную в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального спо­соба оценки знаний Защищать проекты по курсу «ОБЖ 7 класс» (могут быть использованы темы проектов, предложенные в учебнике);  Осуществлять самооценку и взаимооценку. | **Итоговый** |  |
| **35** | Повторение (резерв) |  |  |  |  |  |